




平成29年5月 献立表 宅配クックワンツウスリー

\*表示されている栄養価は、おかずのみ の栄養価となっております。

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	白糸だらの照焼き 人参煮 牛肉のおろし煮 ニラ玉 壬生菜漬け くり豆	麻婆茄子 ザーサイ炒め 野菜と高野豆腐の煮物 ジャンボ肉だんご 大根の紫芋酢 ごぼうサラダ	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ほうれん草と人参の煮浸し パンプキンサラダ 高菜ちりめん 五目厚焼玉子	ヒレカツ 小松菜とツナの煮浸し 桜えび入り和風パスタ 胡瓜の生姜漬け 昆布豆 フライソース	豚ロース肉の生姜焼き キャベツと人参の炒め 和風温野菜サラダ ふきと油揚げの田舎煮 はりはり漬 春雨のレモン風味	ねぎ塩チキン 大根菜のお浸し キャベツとウインナーの洋風煮 野菜のおろし南蛮 白菜漬け 蓮根のしそ和え
	エネルギー287kcal 蛋白質19.1g 脂質12.4g 炭水化物22.7g ナトリウム880mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー299kcal 蛋白質11g 脂質18g 炭水化物23.7g ナトリウム1136mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー320kcal 蛋白質14.8g 脂質14.4g 炭水化物32.4g ナトリウム1253mg 食塩相当量 3.2g	エネルギー336kcal 蛋白質15.9g 脂質15.1g 炭水化物34.6g ナトリウム1038mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー300kcal 蛋白質14.7g 脂質15.4g 炭水化物24.7g ナトリウム1132mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー388kcal 蛋白質25.1g 脂質24g 炭水化物14.9g ナトリウム991mg 食塩相当量 2.5g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
赤魚白醤油風味焼き オクラのお浸し 牛ごぼう煮 ポテトサラダ 福神漬 めかぶの酢の物	豚肉炙り焼き 春雨サラダ キャベツとヤングコーンの炒め物 しゅうまい 野沢菜漬け 黒豆	デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーお浸し おさつサラダ ささげのゴマ和え 大根の漬物 小女子の佃煮	麻婆豆腐 ザーサイ炒め 玉ねぎと蒸し鶏のサラダ ゆず入り芋きんとん 大根としその実の漬物 小松菜の酢味噌和え	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 ささげのお浸し 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ 高野豆腐の彩り煮 刻みたくあん 若布と干し海老の当座煮	鶏肉のトマトソース 枝豆とコーンの洋風煮 菜の花の辛子和え マカロニのクリーム煮 しそ昆布 かにかま入り玉子	さわら塩焼き 人参煮 豚肉の黒胡椒焼き 茄子とピーマンの煮浸し 赤かぶ漬け 切昆布とさつま揚げの煮物
エネルギー280kcal 蛋白質22.5g 脂質11.8g 炭水化物19.7g ナトリウム895mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー355kcal 蛋白質16.8g 脂質18.3g 炭水化物30.1g ナトリウム1075mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー297kcal 蛋白質16.5g 脂質11.8g 炭水化物30.4g ナトリウム1396mg 食塩相当量 3.6g	エネルギー305kcal 蛋白質10.8g 脂質13.7g 炭水化物35.6g ナトリウム1075mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー322kcal 蛋白質11g 脂質22.3g 炭水化物16.7g ナトリウム1355mg 食塩相当量 3.4g	エネルギー324kcal 蛋白質19.1g 脂質17.4g 炭水化物23.1g ナトリウム1380mg 食塩相当量 3.5g	エネルギー311kcal 蛋白質24g 脂質18g 炭水化物10.6g ナトリウム1116mg 食塩相当量 2.8g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
酢豚 春雨と椎茸の醤油炒め さつまいもとリンゴの甘煮 小松菜の胡麻和え 胡瓜の生姜漬け 123の人参マリネサラダ	鶏つくね焼き(金平入り) カリフラワーサラダ ひじきの煮物 しば漬け 花斗六豆	豚肉ときのこの生姜醤油炒め 浸し豆 ビッグエビのセシューマイ うの花 大根の紫芋酢 ゆず風味昆布	カレイの唐揚げ エビチリソース パスタとツナのフレンチサラダ ジャーマンポテト 高菜の梅酢漬け わさび菜おひたし	きのこ鶏肉のガーリックソテー ツイストマカロニ ふんわりハム入りたまご 蓮根そぼろ 高菜しょうゆ漬 野菜のマリネ	豚キムチ マロニー中華風 茄子と挽肉の味噌炒め 小松菜の和え物 もずく酢 小豆煮	黒毛和牛すき焼き ちぎり揚げの野菜あんかけ じゃが芋土佐煮 昆布の山椒風味 ごぼうサラダ
エネルギー274kcal 蛋白質8.5g 脂質10.2g 炭水化物38.3g ナトリウム1357mg 食塩相当量 3.5g	エネルギー289kcal 蛋白質14.2g 脂質10.6g 炭水化物35.2g ナトリウム1397mg 食塩相当量 3.6g	エネルギー287kcal 蛋白質13g 脂質15.9g 炭水化物24.3g ナトリウム1272mg 食塩相当量 3.2g	エネルギー324kcal 蛋白質19.3g 脂質15.7g 炭水化物25.2g ナトリウム999mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー297kcal 蛋白質16.3g 脂質15.8g 炭水化物22.2g ナトリウム965mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー403kcal 蛋白質13g 脂質25.7g 炭水化物28.5g ナトリウム1214mg 食塩相当量 3.1g	エネルギー301kcal 蛋白質11.9g 脂質15.5g 炭水化物28.9g ナトリウム1078mg 食塩相当量 2.7g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
ミートオムレツ カリフラワーのコンソメ煮 牛肉とインゲンのうま煮 マカロニと果物のサラダ たたきごぼう オクラのおかか和え トマトケチャップ	黄金カレイ煮付け 人参煮 豚しゃぶと玉ねぎの梅しそソース 豆乳入りしつとり卵の花 はりはり漬 モロヘイヤの辛子和え	鶏天ぷら ささげのゴマ和え 小松菜とツナの煮浸し かぼちゃの田舎煮 赤かぶ漬け 五目厚焼玉子 具入り甘酢あん(きのこ)	豚角煮 味付けチンゲン菜 123の出汁巻き玉子 ポテトサラダ 壬生菜漬け 昆布豆	牛焼肉 ほうれん草と人参の煮浸し キャベツとカニカマのサラダ 野菜のおろし南蛮 ゆず大根 蓮根のしそ和え	鶏肉と根菜の黒酢あん パスタとツナのフレンチサラダ さつまいもの蜜がけ ずいきの煮物 若布と干し海老の当座煮	さんまの塩焼き 華かまぼこ 回鍋肉 ブロッコリーとコーンの和え物 カラフルピクルス うぐいす豆
エネルギー281kcal 蛋白質13.5g 脂質15.7g 炭水化物20.2g ナトリウム953mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー303kcal 蛋白質23.3g 脂質13.3g 炭水化物21g ナトリウム1125mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー377kcal 蛋白質20g 脂質17.6g 炭水化物34.7g ナトリウム1177mg 食塩相当量 3.0g	エネルギー385kcal 蛋白質16g 脂質25.7g 炭水化物21.2g ナトリウム753mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー308kcal 蛋白質9.7g 脂質20.8g 炭水化物18.8g ナトリウム984mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー285kcal 蛋白質14.4g 脂質10.4g 炭水化物33.5g ナトリウム975mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー320kcal 蛋白質23.8g 脂質16.4g 炭水化物18.7g ナトリウム790mg 食塩相当量 2.0g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	  <b>昼食</b>		
ネギ塩豚ロース焼き エリンギと蒟蒻の旨辛炒め 蒸し鶏の胡麻だれ和え ピーマン 福神漬 湯葉入りチンゲン菜	鶏ももから揚 肉じゃがコロケ 野菜のスープ煮 小松菜の和え物 赤しそ大根 根菜と大豆の五目煮 フライソース	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 大根菜のお浸し 筑前煮 しゅうまい 刻みたくあん オクラのおかか和え	さば塩焼き ふきの含め煮 キャベツとウインナーの洋風煮 ささげのお浸し しば漬け ゆず風味昆布			
エネルギー316kcal 蛋白質15.4g 脂質16.8g 炭水化物25.9g ナトリウム1080mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー438kcal 蛋白質12.9g 脂質26.3g 炭水化物35.7g ナトリウム1334mg 食塩相当量 3.4g	エネルギー352kcal 蛋白質14.9g 脂質22.7g 炭水化物19.9g ナトリウム1236mg 食塩相当量 3.1g	エネルギー363kcal 蛋白質20.4g 脂質26.3g 炭水化物9.7g ナトリウム973mg 食塩相当量 2.5g			

ご注文はこちらへ

☆お弁当のご注文・取消は、  
前日の17時までお受けできます☆

宅配弁当ならおまかせ下さい！高齢者専門宅配弁当の  
宅配クック ワンツウスリー 豊川店  
電話：0533-56-3005



平成29年5月 献立表 宅配クックワンツウスリー

\*表示されている栄養価は、おかずのみ の栄養価となっております。

	<b>1日(月)</b> 鶏肉のカレークリーム ブロッコリーお浸し キャベツのコンソメ煮 さつまいもの蜜がけ 大根の漬物 小女子の佃煮 エネルギー380kcal 蛋白質21.5g 脂質22.9g 炭水化物19.4g ナトリウム1024mg 食塩相当量 2.6g	<b>2日(火)</b> 白身魚ひと口竜田 浸し豆 根菜の香味炒め マカロニサラダ 広島菜漬け 若布と干し海老の当座煮 具入り甘酢あん(きのこ) エネルギー356kcal 蛋白質15.8g 脂質14g 炭水化物41.2g ナトリウム1306mg 食塩相当量 3.3g	<b>3日(水)</b> 仙台味噌仕立ての豚焼き肉 カリフラワーサラダ きのこ入金平牛蒡炒め 小松菜の胡麻和え 刻みたくあん 花斗六豆 エネルギー380kcal 蛋白質13g 脂質23.5g 炭水化物29g ナトリウム1294mg 食塩相当量 3.3g	<b>4日(木)</b> 鶏肉と根菜の黒酢あん 茄子と挽肉の味噌炒め ブロッコリーとコーンの和え物 やわらか莖わかめ かにかま入り玉子 エネルギー284kcal 蛋白質17.8g 脂質12.9g 炭水化物24g ナトリウム1360mg 食塩相当量 3.5g	<b>5日(金)</b> 黄金カレイ煮付け いんげん 野菜と豚肉の炊き合わせ 豆乳入りしつとり卵の花 もずく酢 小豆煮 エネルギー289kcal 蛋白質22.4g 脂質9.3g 炭水化物28g ナトリウム920mg 食塩相当量 2.3g	<b>6日(土)</b> 豚キムチ 春雨と椎茸の醤油炒め ブロッコリーのカニカマあんかけ 筍土佐煮 しば漬け わさび菜おひたし エネルギー305kcal 蛋白質12.7g 脂質20.4g 炭水化物16.9g ナトリウム1211mg 食塩相当量 3.1g
	<b>7日(日)</b> きのこと鶏肉のガーリックソテー ツイストマカロニ ふんわりハム入りたまご 小松菜の和え物 赤しそ大根 根菜と大豆の五目煮 エネルギー301kcal 蛋白質17.7g 脂質17.2g 炭水化物19.3g ナトリウム1105mg 食塩相当量 2.8g	<b>8日(月)</b> さば塩焼き 花形人参 かぼちの田舎煮 切干大根 あみ佃煮 モロヘイヤのお浸し エネルギー389kcal 蛋白質20.4g 脂質25.2g 炭水化物18g ナトリウム856mg 食塩相当量 2.2g	<b>9日(火)</b> 豚角煮 味付けチンゲン菜 卵と木耳の彩り炒め ほうりじゃが芋の煮ころがし 高菜しょうゆ漬 野菜のマリネ エネルギー338kcal 蛋白質11.3g 脂質24.3g 炭水化物17g ナトリウム949mg 食塩相当量 2.4g	<b>10日(水)</b> 鶏ももから揚 ブロッコリーのトマトソース 蓮根そぼろ 壬生菜漬け きこのガーリック醤油ソテー おろしポン酢 エネルギー420kcal 蛋白質15.8g 脂質23.8g 炭水化物34.2g ナトリウム1252mg 食塩相当量 3.2g	<b>11日(木)</b> さんまの塩焼き ふきの含め煮 筑前煮 パンプキンサラダ 胡瓜の醤油漬け 中華春雨 エネルギー303kcal 蛋白質19.2g 脂質16.3g 炭水化物18.6g ナトリウム1141mg 食塩相当量 2.9g	<b>12日(金)</b> ネギ塩豚ロース焼き おくらとひじきの和え物 大葉入り豆腐団子 エリンギと蒟蒻の旨辛炒め 高菜ちりめん ごぼうサラダ エネルギー337kcal 蛋白質14.6g 脂質22.8g 炭水化物19.3g ナトリウム1044mg 食塩相当量 2.7g
<b>14日(日)</b> 牛焼肉 いんげん 高野豆腐の含め煮 123のコールスローサラダ はりはり漬 湯羹入りチンゲン菜 エネルギー318kcal 蛋白質13.5g 脂質20.6g 炭水化物18.5g ナトリウム1100mg 食塩相当量 2.8g	<b>15日(月)</b> 海老天ぶら いか天ぶら きす天ぶら オクラ天ぶら 白菜と青菜のそぼろあんかけ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え やわらか莖わかめ 梅ごぼう 天つゆ エネルギー323kcal 蛋白質12.4g 脂質18.5g 炭水化物26.7g ナトリウム1077mg 食塩相当量 2.7g	<b>16日(火)</b> 鶏肉のカレークリーム ベペロンチーノ キャベツのコンソメ煮 ほうれん草コーンバター あみ佃煮 蓮根のしそ和え エネルギー382kcal 蛋白質20.9g 脂質23.2g 炭水化物20.9g ナトリウム1167mg 食塩相当量 3.0g	<b>17日(水)</b> 麻婆茄子 ニラ玉 ジャンボ肉だんご 焼うどん 野沢菜漬け うぐいす豆 エネルギー310kcal 蛋白質12.1g 脂質14.1g 炭水化物34.1g ナトリウム1066mg 食塩相当量 2.7g	<b>18日(木)</b> トマトソースハンバーグ ブロッコリーお浸し 玉ねぎと蒸し鶏のサラダ ささげのお浸し 大根の漬物 枝豆とコーンの洋風煮 エネルギー319kcal 蛋白質16.6g 脂質16.8g 炭水化物25.3g ナトリウム1296mg 食塩相当量 3.3g	<b>19日(金)</b> さば煮付け 華かまぼこ ちんげん菜とちくわの胡麻和え さつま芋煮 福神漬 若布と干し海老の当座煮 エネルギー436kcal 蛋白質18.8g 脂質16.8g 炭水化物29.5g ナトリウム735mg 食塩相当量 1.9g	<b>20日(土)</b> ごちそうえびフライ 花野菜のポトフ おかず豆 白菜漬け 小女子の佃煮 タルタルソース エネルギー332kcal 蛋白質15.5g 脂質16.4g 炭水化物30.7g ナトリウム1052mg 食塩相当量 2.7g
<b>21日(日)</b> ねぎ塩チキン 大根葉のお浸し 野菜のスープ煮 ふきと若布の辛子酢味噌和え 刻みたくあん きこのガーリック醤油ソテー エネルギー378kcal 蛋白質25.2g 脂質22.2g 炭水化物17.8g ナトリウム1211mg 食塩相当量 3.1g	<b>22日(月)</b> 豚ロース肉の生姜焼き 青菜ピーナツ和え おさつサラダ なます しば漬け めかぶの酢の物 エネルギー281kcal 蛋白質14.5g 脂質12.5g 炭水化物25.9g ナトリウム1169mg 食塩相当量 3.0g	<b>23日(火)</b> 和風おろしソースハンバーグ 123のコールスローサラダ 野菜とペンネのケチャップ炒め きこの入金平牛蒡炒め ずいきの紫芋酢 切昆布とさつま揚げの煮物 エネルギー305kcal 蛋白質13.9g 脂質13.7g 炭水化物31.2g ナトリウム1235mg 食塩相当量 3.1g	<b>24日(水)</b> 赤魚白醤油風味焼き 花形人参 牛肉のおろし煮 桜えび入り和風パスタ ザーサイ炒め 小松菜の酢味噌和え エネルギー291kcal 蛋白質24.3g 脂質13.4g 炭水化物15.8g ナトリウム778mg 食塩相当量 2.0g	<b>25日(木)</b> 豚肉ときのこの生姜醤油炒め いんげん ビッグエビのせしゅーマイ ひじきの煮物 高菜の梅酢漬け 花斗六豆 エネルギー300kcal 蛋白質12.6g 脂質14.8g 炭水化物31g ナトリウム1265mg 食塩相当量 3.2g	<b>26日(金)</b> ミルフィーユカツ 枝豆とコーンの洋風煮 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ 春雨サラダ 大根としその実の漬物 わさび菜おひたし フライソース エネルギー307kcal 蛋白質10.8g 脂質16.4g 炭水化物28.3g ナトリウム1322mg 食塩相当量 3.4g	<b>27日(土)</b> 鶏肉のトマトソース ツイストマカロニ 野菜と高野豆腐の煮物 小松菜の胡麻和え 胡瓜の醤油漬け めかぶの酢の物 エネルギー298kcal 蛋白質17g 脂質16.1g 炭水化物21.3g ナトリウム1382mg 食塩相当量 3.5g
<b>28日(日)</b> デミグラスソースハンバーグ カリフラワーサラダ キャベツとヤングコーンの炒め物 里芋の煮ころがし 広島菜漬け ひじき豆 エネルギー297kcal 蛋白質15.6g 脂質12.8g 炭水化物30.2g ナトリウム1368mg 食塩相当量 3.5g	<b>29日(月)</b> 白糸だらの照焼き 人参煮 チキンときのこのバター醤油炒め ニラ玉 しそ昆布 ごぼうサラダ エネルギー277kcal 蛋白質18.5g 脂質14.2g 炭水化物17.4g ナトリウム961mg 食塩相当量 2.4g	<b>30日(火)</b> 麻婆豆腐 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 蓮根練り胡麻ドレッシング マカロニのクリーム煮 野沢菜漬け 金時豆 エネルギー311kcal 蛋白質11.9g 脂質14.2g 炭水化物34.2g ナトリウム979mg 食塩相当量 2.5g	<b>31日(水)</b> 鶏つくね焼き(金平入り) 野菜とペンネのケチャップ炒め 若竹煮 はりはり漬 かにかま入り玉子 エネルギー299kcal 蛋白質16.3g 脂質12.1g 炭水化物30.2g ナトリウム1386mg 食塩相当量 3.5g	123の健康ポリューム食!! 夕食 		

ご注文はこちらへ..

☆お弁当のご注文・取消は、  
前日の17時までお受けできます☆

宅配弁当ならおまかせ下さい！高齢者専門宅配弁当の  
 宅配クック ワンツウスリー 豊川店  
 電話：0533-56-3005

